

Im Gleichgewicht bleiben

Harmonie und Balance

Ich mag es eher harmonisch,
ist das nicht komisch,
zu finden,
die Balance
kann glücken mit einem Tanze.

Auch Klänge von Taizé sind ganz
ok.

Die Ups and Downs, die sind normal,
doch zu finden das Gleichgewicht,
ist oft eine Qual.

Die Tür ist zu und ich finde meine
Ruh,
die Tür ist auf und die Dinge nehmen
ihren Lauf.

Ich brauche nicht zu warten, denn
die Aktivitäten starten.

Menschen sind da- Hurra!
(N.W.)

Kraftvoll Balance-Diplomatie Toleranz und Grenzen setzen.

Die Balance, Drahtseilakt des Le-
bens.

Reden und Zuhören sollten ausgewo-
gen sein. Das Geben und Nehmen
des Lebens.

Manchmal kommt es aber auch zur
Unausgewogenheit, die toleriert wer-
den kann, wenn es gute Gründe da-
für gibt.

Wenn jemand stark ist, kann er auch
mehr schultern. Wenn jemand
schwach ist, kann er auch mehr an
Hilfe bedürfen. Dazwischen bewegt
sich die Toleranz.

Daneben gibt es auch so was wie
eine innere Balance. Hier muss man
sich einerseits den Lebensrealitäten

stellen, darf aber die Selbstsorge
nicht vergessen.

Unfairness, Ungerechtigkeiten und
Überforderungen können jemand aus
der Balance werfen, dann kann das
Leben zur Hölle werden. Das Licht
am Ende des Tunnels erweist sich
dann oft als entgegenkommender
Zug! (J.T.)



Mutter und Tochter

Das kleine Kriseneinmaleins

Was ich brauche, um in Balance zu
sein - oder wie bleibe ich im Gleich-
gewicht?

- Planung d.h. Tagesstruktur
- Hygiene
- Luft und Licht
- Essen und Trinken
- Kleidung
- Bewegung
- Achtsamkeit
- Keine Gifte
- Soziale Kontakte

(aus der SHG Achter-Bahn)